

# « Le Comment m'accompagner... ? »



**Nom - Prénom**

Mes intérêts

Je suis un enfant, adolescent, adulte

Je peux **décider** de votre aide

Demandez-moi l'**accord** avant votre intervention

« **Le Comment m'accompagner... ?** » est un **outil d'accompagnement**

Il permet de :

- M'aider à me sentir bien là où je suis
- Prendre en compte **mes particularités**
- Se **rencontrer**

C'est un recueil de **mes besoins**

Il s'appuie sur

- Ma **parole\***
- Mes **comportements**,
- **L'expertise de ma famille**
- Des **évaluations des professionnels** qui m'accompagnent.



\*Selon mes modalités de communication

# Les indispensables



## Les précautions à prendre avec moi :

- Me proposer du visuel (pictogrammes, séquentiels, écrits...)
- Limiter le verbal
- Respecter mes rituels
- Me laisser du temps entre différentes consignes
- Me visualiser les changements qui peuvent me déstabiliser
- Accepter mes déambulations
- Prendre en compte mon état émotionnel, ma douleur
- Me donner une tablette, un timer, un casque anti-bruit,...
- Autre(s) :

### PAI

- Oui
- Non

## J'ai besoin d'être encouragé avec :

- Des sourires
- Des encouragements verbaux (« je t'écoute », « bravo, c'est super »)
- Des bonbons/Des chips/Du chocolat
- Des smileys
- De la musique
- Des vidéos sur YouTube
- Des ballons de baudruche
- Des objets motivants (petite voiture, objet sensoriel...)
- Autre(s) :

# Sommaire



<b>Les indispensables</b>	<b>1</b>
<b>Sommaire</b>	<b>2</b>
<input type="checkbox"/> <b>Comment m'accompagner pour communiquer... ?</b>	<b>3</b>
<input type="checkbox"/> <b>Comment m'accompagner pour repérer ma douleur... ?</b>	<b>5</b>
<input type="checkbox"/> <b>Comment m'accompagner pour me soigner... ?</b>	<b>6</b>
<input type="checkbox"/> <b>Comment m'accompagner dans ma vie quotidienne... ?</b>	<b>7</b>
<input type="checkbox"/> <b>Comment m'accompagner dans mes déplacements... ?</b>	<b>10</b>
<input type="checkbox"/> <b>Comment m'accompagner dans ma scolarité / mon travail... ?</b>	<b>11</b>
<input type="checkbox"/> <b>Comment m'accompagner dans mes temps ressources... ?</b>	<b>13</b>
<input type="checkbox"/> <b>Comment m'accompagner dans ma vie intime et affective... ?</b>	<b>14</b>
<input type="checkbox"/> <b>Comment m'accompagner pour m'apaiser... ?</b>	<b>15</b>

*Cocher les parties rédigées* ☒

# Comment m'accompagner pour communiquer... ?

## Comment je m'exprime :



- Gestes et mouvements
- Pictogrammes/Photos
- Classeur de communication
- Outil de communication numérique
- Signes
- Vocalises/sons
- Mots
- Phrases
- Autre(s) :

## Ce que je comprends :

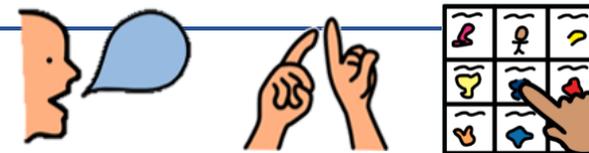


- Les phrases
- Les mots
- Les signes
- L'écrit
- Les outils numériques
- Les pictogrammes/les photos
- Le pointage
- Autre(s) :

## Je sais :

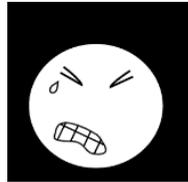
- Demander de l'aide
- Faire des choix
- Dire non

Mes adaptations :



# Comment m'accompagner pour repérer ma douleur... ?

J'exprime ma douleur :



- Verbalement
- Avec des gestes
- Avec un séquentiel imagé
- Je ne sais pas

Mes adaptations :

# Comment m'accompagner pour me soigner... ?

## Prise de médicaments :



- Tels quels
- Écrasés
- Avec de l'eau, du sirop...
- Avec du yaourt, de la compote...
- Autre(s) :

## Actes de soins :



## Consultations médicales :

- Médecin généraliste
- Dentiste
- Ophtalmologue
- ORL
- Gynécologue
- Autre(s) :



## Mes adaptations :

# Comment m'accompagner dans ma vie quotidienne... ?

Sommeil / Réveil



Habillage / Déshabillage



# Comment m'accompagner dans ma vie quotidienne... ?

Hygiène



Toilettes

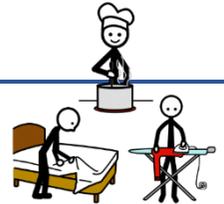


# Comment m'accompagner dans ma vie quotidienne... ?

Repas / Alimentation



Tâches domestiques



# Comment m'accompagner dans mes déplacements... ?

Dans les transports



Dans la rue



# Comment m'accompagner dans ma scolarité/mon travail... ?

Aménager l'environnement



Structurer le temps



# Comment m'accompagner dans ma scolarité/mon travail... ?

Transmission des consignes



Concentration et attention



# Comment m'accompagner dans mes temps ressources... ?

J'ai besoin d'être seul



Parmi mes pairs  
(en récréation, salle de pause...)

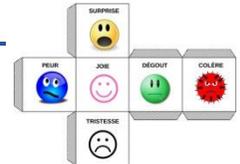


# Comment m'accompagner dans ma vie intime et affective... ?

Connaissance des différentes parties du corps



Les émotions  
(ressenti, expression, compréhension)



# Comment m'accompagner pour m'apaiser... ?



- Me donner une modalité d'encouragement
- Me laisser du temps pour traiter l'information
- Ajuster mon emploi du temps (fatigabilité, collectivité)
- Me proposer des lieux calmes (salle de repli)
- Réduire le nombre de personnes à mes côtés
- Faire des exercices de cohérence cardiaque
- Me donner une couverture lestée, des chewy tubs, des balles anti-stress...
- Me faire des pressions profondes (tête, dos, mains...) ou des massages apaisants
- Me proposer un temps de ressources sensorielles (gros ballon, pâtes sensorielles...)
- M'accompagner pour marcher à l'extérieur
- Autre(s) :

**BRAVO à vous !**

**Et merci pour votre**

